

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня Газета

Ціна 1 грн 50 коп

Програма телебачення

#49(816) 7 грудня 2017 року



Від плям
не залишиться
й сліду

7

Боремося
з непрошеними
«ГОСТЯМИ»

4

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Катерини, завтра — Кліма, Клавдії. 9 грудня з днем Ангела вітайте Юрія, Назара, 10 — Всеволода, 11 — Василя, Степана, Серафима, 12 — Ольгу, Неонілу, 13 — Андрія. Здоров'я й добра!

2

ЦІЛЮЩІ
ВЛАСТИВОСТІ
ІМБИРУ

● Батькам на замітку

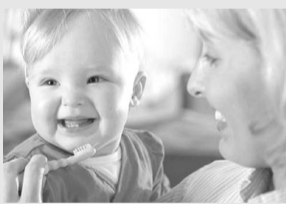
ДО СТОМАТОЛОГА — У ПІВРОКУ

За дитячими зубами треба доглядати, починаючи з народження. І батьки мають допомагати чистити дітям зуби хоча б до 10–12 років.

Можна давати їм зубну щітку, дозволяти чистити зуби самим, вони стимулюють зубну пасту і це нормально. Але дочкища-ти зуби мають батьки, вважають фахівці.

Вони підкреслюють, що вперше до стоматолога дитину треба вести, коли їй виповниться 6 місяців. І хоч вона має лише зуб чи два, але лікар вже повинен розповісти, що робити і як чистити зуби. Також лікар має спитати, чим мати годує дитину, бо від харчування багато залежить. Якщо мама дає малякувці кашки і соки, то треба одразу і зуби чистити. Дитина не відчуває цукру в 6 місяців, і від цього всього в роті кишить мікробами.

За словами стоматологів, молочні зуби обов'язково треба лікувати, бо якщо вони хворіють, то хворими будуть і постійні зуби. Коли постійні зуби виростуть у 6 років, уже має бути налагоджена гігієна. Якщо цього не робити, то шостий зуб вилізе хворий і його доведеться видалити дитині, коли вона ще вчиться в школі.



За даними стоматологів, 80% дорослих українців не мають цього зуба, тому що він захворів ще в школі, мама не чистила зуби, а син чи донька не знали, що треба чистити.

Фахівці підкреслюють, що в 12 років дитину треба показати стоматологові, а в 14 — зробити рентгенограму і в цьому ж віці видалити 8–мі зуби дівчатам, а в 16 — хлопцям. Бо ці зуби ми зараз не використовуємо, як наші предки, і вони в щелепі не поміщаються, відтак вони самі ростуть криво та змушують інші зуби рости криво.

Правила догляду за зубами однакові для дітей і дорослих: чистити їх хоча би два рази на день, а якщо можете — після кожного прийому їжі.

БУДЕ ЯК СВИЖИЙ

Спочатку варто спробувати «реанімувати» хліб. Щоб повернути буханцю свіжість і м'якість, можна загорнути його у вологий рушник і потримати в ньому в розігрійті до 150°C духовці.

Також можна покласти черству випічку на 10–30 секунд у мікрохвильову піч, загорнувши в целофановий пакет.

Уже нарізаний хліб можна потримати в пароварці або на водяній бані протягом 5–15 хвилин.

Можна також збризнати шматки хліба водою або молоком, покласти на прогріту суху сковорідку, закрити кришкою і потримати так.

Але слід пам'ятати, що відновлений таким чином хліб потрібно з'їсти дуже швидко, бо за 3–4 години він почне черствіти знову, і вже необоротно.

НЕ КУЛІНАРІЄЮ ЄДИНОЮ...

Ідея готувати щось із черствого хліба для себе й домашніх геть не приваблива? Можна використати його для годівлі домашніх улюбленців або тих самих курей. Свіжий хліб для тварин не надто корисний, а от сухарики чи мішанка з додаванням хліба-загущувача — саме те, що треба.

Якщо ж ніяких тварин у господарстві немає, тоді можна подрібнити хліб і взяти з собою на прогулянку, щоб погодувати диких птахів.

А от рибалки давно звикли...

● А ви знали?
Історики стверджують, що першими серед сільськогосподарських птахів були одомашнені гуси.

Вони вегетаріанці, тобто харчуються рослинним кормом. Усі сучасні породи гусей походять від дикого сірого гусака (Anser anser). Це великі (до 4 кг) перелітні птахи. Зоологи описують 28 їх різновидів.

Предками сучасних китайських гусей вважають шишкуватого гусака (Anser cygnoid), а канадського типу — гусей Branta.

Вітчизняні породи гусей

Друге життя черствого хліба



Якщо вдома утворюються запаси черствого хліба, виникає запитання: що ж з ним робити? Викидати хліб не можна — то великий гріх. А де і як можна його використати?

● Знадобиться

ли використовувати як приправу й насадку розмочений черствий хліб з різними добавками, залежно від виду риби.

Підсушені в духовці шматочки хліба можна покрити і змішати з землею для посадки кімнатних рослин. Сухарики добре утримують вологу й підживлюють квіти.

А ще господині, висаджуючи кімнатні рослини, змішують хлібні крихти із землею — для підживлення та утримання вологи.

Шматок засохлого хліба можна покласти в шухляду з овочами і фруктами — це дасть змогу довше зберегти їх свіжими (хліб вбиратиме зайву вологу). Мінати шматочок бажано щодня або хоча б через день. А що потім? Потім — тільки птахам.

У КОСМЕТИЧКУ!

Черствий хліб багатий на вітаміни групи В, тому його можна використовувати в масках для зміцнення волосся. Маски з чорного (житнього) хліба можна застосовувати як зазвичай часто, якщо це просто маса з м'якуша без домішок. Процедуру проводити краще перед миттям голови.

Наведемо рецепт маски для зміцнення волосся: 50 г кори дуба і 60 г цибулинні залити 1 л окропу і тримати на водяній бані 40–50

хвилин. Відвар процідити, додати черствий чорний хліб (без скоринки), дати постояти. Перемішати кашку і втирати її у шкіру голови, потім накрити волосся поліетиленом, укутати все рушником. Маску потримати 1–2 години. Робити процедуру треба раз на тиждень.

Не буде зайвою хлібна маска і для шкіри обличчя. Приміром, така: пропустити через м'ясорубку чверть черствого батона, додати жовток і 2 ст. л. сметани. Ретельно перемішати й нанести на очищене обличчя на 15–20 хвилин. Змити теплою водою.

Чудово очистити і зволожить шкіру скраб з черствого хліба. М'якуш чорного хліба (приблизно півбуханця) пропустити через м'ясорубку й додати по 1 ст. л. дрібної солі та соди. Суміш зберігати в скляній посудині.

Перед застосуванням 1 ст. л. суміші змішати з 1 ст. л. молока й нанести на вологу шкіру обличчя. Протирати обличчя легкими масажними рухами. Коли кашка буде вільно рухатися по шкірі, змити її теплою водою, а потім сполоснути обличчя прохолодною підсоленою водою.

Із черствого хліба можна приготувати сухарики або найпростіші грінки. На його основі роблять квас, використовують як складову багатьох страв: усяляких запіканок і пудингів, оладок, м'ясного хліба тощо.

Деякі рецепти пропонуємо на 3 сторінці цього номера газети.

● Місячний календар

7 грудня, четвер. Повня. Місяць у Леві. 19/20 дні Місяця. Схід — 20 год 53 хв, захід — 11 год 18 хв.

8 грудня, п'ятниця. Повня. Місяць у Леві. 20/21 дні Місяця. Схід — 22 год 07 хв, захід — 11 год 57 хв.

9 грудня, субота. Повня. Місяць у Леві, Діві (1 год 08 хв). 21/22 дні Місяця. Схід — 23 год 20 хв, захід — 12 год 30 хв.

10 грудня, неділя. Остання чверть о 9 год 51 хв. Місяць у Діві. 22 день Місяця. Захід — 12 год 58 хв.

11 грудня, понеділок. Остання чверть. Місяць у Діві, Терезах (7 год 02 хв). 22/23 дні Місяця. Схід — 0 год 30 хв, захід — 13 год 23 хв.

12 грудня, вівторок. Остання чверть. Місяць у Терезах. 23/24 дні Місяця. Схід — 1 год 39 хв, захід — 13 год 47 хв.

13 грудня, середа. Остання чверть. Місяць у Терезах, Скорпіоні (16 год 01 хв). 24/25 дні Місяця. Схід — 2 год 45 хв, захід — 14 год 10 хв.

● Народні прикмети

✓ Грудень холодний, сніжний та з вітрами — на врожай.

✓ Який перший день грудня, такою бути зимі.

✓ Яскраві зірки взимку — на мороз.

✓ Миготять зірки в небі — на сніг.

✓ Грім узимку — на сильні вітри і сніг.

✓ Іній на деревах — до морозу, туман — буде відліга.

✓ Починають «плакати» вікна — знизиться тиск і потеплішає.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 7 грудня	+1 / +2	можливий дощ	зах., 7	8.19
п'ятниця, 8 грудня	-1 / +5	без опадів	півд., 4	8.18
субота, 9 грудня	+2 / +4	можливий дощ	зм. напр., 2	8.16
неділя, 10 грудня	-1 / +1	дощ зі снігом	півн.-зах., 5	8.15
понеділок, 11 грудня	-5 / -2	сніг	півд.-сх., 8	8.14
вівторок, 12 грудня	-2 / +2	без опадів	півд., 5	8.13
середа, 13 грудня	+1 / +2	без опадів	сх., 4	8.12

Передплачуйте «Домашню газету» — порадицю для всієї родини! Передплатний індекс 23763

Чи такий корисний імбир, як про нього кажуть

ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ



Імбир став популярним у нас зовсім недавно, а між тим це дуже давня пряність, яку дуже високо цінували ще в Стародавньому Римі, а привозили з країн Сходу. Його додавали в м'ясні страви, десерти, супи, напої, випічку.

• На прохання читачів

клітковиною, мінеральними речовинами.

Імбирний корінь містить достатню кількість вітамінів групи В (В₆, В₁₁, В₉, В₅, В₂), а також вітамін А і С. Крім того, він багатий солями кальцію, магнію, фосфору, містить кремній, хром, холін, цинк, аспарагін, марганець; незамінні амінокислоти, ефірні олії.

Чим корисний імбир для здоров'я?

Поліпшує роботу травної системи

Імбир поліпшує апетит, при цьому прискорює обмін речовин. Його використання рекомендується при порушеннях холестеринового і жирового обміну.

Імбир також містить речовини, що поліпшують кровопостачання, тому прискорюється обмін речовин, і його можна використовувати тим, хто бореться із зайвою вагою, оскільки стимуляція процесу спалювання калорій сприяє зниженню ваги.

Більш того, імбир сприяє нормалізації роботи кишечника, регулює перистальтику. Продукти харчування, приправлені коренем імбиру, можуть краще засвоюватися організмом.

Протизапальна дія

Найпопулярніше застосування кореня імбиру — це профілактика і лікування гострих респіраторних захворювань, застуди, бронхіту, ангіни, оскільки він має помірну протизапальну дію.

У деяких європейських країнах для лікування застуди використовують імбирний ель та імбирне пиво. Їх підігривають перед вживанням. У Китаї яєчний омлет з імбиром є народним засобом від кашлю, також з кореня імбиру роблять спеціальні льодяники від кашлю.

Знеболювальна дія

При будь-якому м'язовому, головному, суглобному болі імбир сприяє зниженню больових відчуттів. У домашніх умовах використовувати цю властивість імбиру можна так: натертий імбир або його порошок змішують з водою і прикладають як компрес на болюче місце.

Протиблювотна дія

Численні дослідження стверджують, що корінь імбиру корисний для зниження нудоти будь-якого походження. Він знижує

прояви токсикозу при вагітності, морський хвороби, болісних місячних у жінок, зменшує нудоту як наслідок хіміотерапії, нудоту при закахуванні в транспорті.

Імуностимулювальна дія

Імбир досить сильний антиоксидант, він заспокоює нервову систему, поліпшує пам'ять, зміцнює імунітет, допомагає впоратися зі стресом, підвищує гостроту зору, концентрацію уваги, допомагає відновитися після грипу, застуди, є судовим тонізуювальним засобом.

ПРОТИПОКАЗАННЯ

Інформації про лікувальні властивості імбиру дуже багато, але при різних захворюваннях він може нашкодити здоров'ю. Користь і шкода імбиру повинні враховуватися людьми, які мають якісь серйозні проблеми зі здоров'ям, хронічні захворювання.

Багато хто вважає, що якщо це рослинний лікувальний засіб, то його можна використовувати всім без обмеження і крім користі, ніякої шкоди не буде. Це не зовсім так, у імбиру є певні протипоказання і перед вживанням слід обов'язково проконсультуватися з лікарем.

Ефірні олії й гіркоти, які містяться в складі імбиру, можуть мати негативну дію при наявності деяких захворювань шлунково-кишкового тракту, а саме при гастриті, виразці шлунка, стравоходу, 12-палої кишки, при неспецифічному виразковому коліті.

Також небезпечно використовувати його в їжу при стравохідному рефлюксі, дивертикульозі і дивертикульозі.

• Народна медицина

Гречка проти тиску

Якщо щодня на сніданок їсти гречану кашу, зварену на воді без солі, запиваючи кислим молоком або знежиреним кефіром, то можна нормалізувати високий кров'яний тиск.

Бальзам від грипу...

Прокрутіть на м'ясорубці три лимони зі шкіркою. Складіть масу у невелику

банку, залийте медом. Бальзам готовий до вживання відразу. Їжте його тричі на день у холодну пору року, під час епідемії грипу і застуд.

Імбир не можна використовувати одночасно з деякими лікарськими засобами:

- ✓ антиаритмічними засобами;
- ✓ препаратами, що знижують артеріальний тиск;
- ✓ лікарськими засобами, що стимулюють роботу серцевого м'яза;
- ✓ цукрознижувальними препаратами — він посилює їхню дію, що призводить до побічних ефектів.

Імбир підвищує ризик гіпокаліємії, а також знижує ефективність бета-адреноблокаторів.

При вживанні імбиру знижується згортваність крові, це слід враховувати при прийомі різних лікарських засобів, у яких такі ж побічні дії. При схильності до кровотеч і ураженні дрібних кровоносних судин його застосування протипоказано (маткові кровотечі, геморої тощо).

Не можна вживати імбир при гарячці, високій температурі — він може сприяти її підвищенню. При вірусних інфекціях, застуді з великою температурою його прийом допустимий, а при грипі з високою температурою вживати не можна.

ЯК В ІНДІЇ

Напій, який в Індії п'ють щодня і який називається «імбирний чай з лимоном і медом», насправді не чай, а гарячий напій, який вживають замість чаю. У нього дивовижний смак і багато хто вважає його ліками.

Щоб приготувати цей смачний напій, потрібно закип'ятити воду, нарізати тонкими кружальцями корінь імбиру завдовжки 5–7 см, попередньо очищений від шкірки, закладати в чай шматочки імбиру, повну чайну ложку меду і витиснути туди побільше лимонного соку. Добре розмішати.

Такий напій має розслаблювальну дію. Альтернативний рецепт імбирного «чаю»: замініть воду молоком, а замість лимонного соку додайте апельсиновий.

банк, залийте медом. Бальзам готовий до вживання відразу. Їжте його тричі на день у холодну пору року, під час епідемії грипу і застуд.

...і від старості

Можна починати день і з бальзаму від старості! Зубчик часнику роздавити і змішати зі столовою ложкою лляної олії. Щоб заглушити запах часнику, заїжте цей бальзам петрушкою. Такі народні ліки добре впливають на еластич-

Потенційна шкода кореня імбиру можлива при інсульті, ішемічній хворобі серця, інфаркті та переміщенні стані, при гіпертонії.

У 2-му і 3-му триместрі вагітності його вживання не бажане, оскільки це може викликати підвищення артеріального тиску.

При шкірних захворюваннях імбир може викликати подразнення шкіри або загострення наявних хронічних захворювань.

Імбир протипоказаний при будь-яких захворюваннях печінки — цироз, гепатит, а також при жовчнокам'яній хворобі.

Усе добре в міру! При передозуванні імбиру можуть виникнути алергічні реакції, пронос або блювота, тому не можна зловживати цим продуктом і при появі розладу травлення або алергії слід припинити його споживання.

ЯК ЗБЕРІГАТИ

Увесь запас ароматичних речовин і ефірних олій знаходиться під шкіркою, тому очищати його слід акуратно.

Імбир може зберігати свіжість при зберіганні в холодильнику не більше тижня. Сухий корінь близько чотирьох місяців може зберігати корисні властивості.

При подрібненні імбиру краще не використовувати дерев'яну дошку, яка вбирає сік кореня.

Сік імбиру може мати подразнювальну дію на слизові оболонки, тому після контакту зі свіжим коренем слід ретельно мити руки.

Для подрібнення імбиру краще використовувати терку — вона допоможе позбутися жорстких прожилок.

Щоб зберегти імбир, його можна очистити і залити горілкою, вином і використовувати протягом кількох тижнів як сам корінь, так і ароматний напій в якості приправи.

ЯК В ІНДІЇ

Напій, який в Індії п'ють щодня і який називається «імбирний чай з лимоном і медом», насправді не чай, а гарячий напій, який вживають замість чаю. У нього дивовижний смак і багато хто вважає його ліками.

Щоб приготувати цей смачний напій, потрібно закип'ятити воду, нарізати тонкими кружальцями корінь імбиру завдовжки 5–7 см, попередньо очищений від шкірки, закладати в чай шматочки імбиру, повну чайну ложку меду і витиснути туди побільше лимонного соку. Добре розмішати.

Такий напій має розслаблювальну дію. Альтернативний рецепт імбирного «чаю»: замініть воду молоком, а замість лимонного соку додайте апельсиновий.

банк, залийте медом. Бальзам готовий до вживання відразу. Їжте його тричі на день у холодну пору року, під час епідемії грипу і застуд.

Плюс енергетичний коктейль

Склянка мінеральної води плюс чайна ложка меду, сік половинки лимона і чайна ложка яблучного оцту. Це справжній енергетичний коктейль, який також допомагає вивести пісок з нирок, розчистити каміння, вимивати з кишечника патогенну флору.

На замітку

Сім прихованих причин варикозу

Багато людей, особливо жінки, схильні до варикозного розширення вен. Цей стан проявляється збільшенням вен і появою варикозних вузлів на ногах.

Якщо ви тривалий стоїте або ходите, то це посилює тиск у венах, тому нижня частина тіла більш сприйнятлива до варикозу. Фактиви виділяють сім основних причин появи варикозного розширення вен.

1. Регулярне сидіння протягом тривалого часу.

Тривалі періоди сидіння провокують утворення застою крові у венах замість того, щоб перекачувати її м'язами, і це збільшує вени і призводить до їх варикозного розширення.

2. Вагітність.

Кількість крові в тілі вагітної жінки збільшується, а кількість крові, яка йде від ніг до тазу, зменшується, що й призводить до розвитку варикозу.

3. Нестача вправ.

Відсутність фізичних вправ є ще однією причиною варикозного розширення вен, тому ви повинні регулярно тренуватися, щоб збільшити кровообіг і зміцнити тіло.



4. Деякі процедури догляду за шкірою.

Варикозне розширення вен також може бути спричинене деякими процедурами по догляду за шкірою. Наприклад, якщо ви поріжетеся під час гоління, ви порушите нормальний кровообіг і додасте тиску на вени.

Щоб збільшити циркуляцію і зволожити шкіру, завжди протирайте лосьйоном шкіру на ногах.

5. Взуття на високих підборах.

Незважаючи на те, що ходьба запобігає цьому захворюванню, якщо ви робите це на високих підборах, то обмежуєте надходження крові і тим самим перешкоджаєте кровообігу.

6. Звичка схрещувати ноги.

Ця звичка змінює спосіб циркуляції крові в організмі, і це сприяє розвитку варикозу.

7. Надлишок солі.

Вживання солоних продуктів з високим вмістом натрію призводить до утримання в організмі води. Це збільшує тиск і може спричинити розширення вен.

Увага! Перед тим як скористатися будь-яким рецептом, обов'язково порадьтеся з лікарем!

Сьогодні імбир вирощують в основному в Китаї, на Цейлоні, в Індії, Індонезії, а також в Австралії, на Ямайці, у Західній Африці (Нігерія). А придбати його нині можна у багатьох крамницях.

ПЕРШ НІЖ УЖИВАТИ

Перш ніж розповісти про корінь імбиру — його користь і шкоду для здоров'я, варто звернути увагу на те, що в супермаркетах свіжі бульби імбиру і маринований імбир найчастіше мають китайське походження. Тому важливо знати, що не можна використовувати свіжий імбир відразу.

Для вирощування всіх сільськогосподарських культур у Китаї використовуються величезні дози хімікатів, пестицидів, перед транспортуванням всю продукцію теж обробляють. Промислове виробництво імбиру в Китаї дуже розвинене: його консервують у сиропі, маринують, зацукровують (варять у цукровому сиропі), використовують як настій.

У країнах, де є доступ до свіжого імбиру, сушений не користується попитом, оскільки у порошку і смак, і аромат значно слабші.

Товарні сорти імбиру залежно від обробки поділяють на:

- ✓ білий імбир — бенгальський або ямайський. Це вищий сорт;
- ✓ вибілений — очищений від шкірки і витриманий у вапняному розчині;
- ✓ чорний барбадоський — не очищений, а просто ошпарений або прокип'ячений.

Перед тим, як використовувати свіжий імбир, його необхідно ретельно вимити, очистити, потім помістити в воду на годину, щоб знизити токсичний вплив на організм.

Сухий порошок зазвичай має сторонні домішки, і для нього використовують грубі сорти коріння — його краще не використовувати.

Висушений корінь змінює свої властивості, посилюють протизапальна та знеболювальна дію, але стимуляція травлення знижується.

Високими за якістю вважають щільні, гладкі свіжі корені. При обслуговуванні імбир повинен хрустіти, аромат, його смак відчутніший. При виборі слід віддавати перевагу світлому і блискучому кореню, темний багатого гірший від світлого.

Якщо купуєте порошок імбиру, він не повинен бути біло-сірого кольору, а тільки пісочного, світло-жовтого, а також має бути герметично упакований.

КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ

Імбир містить багато корисних речовин, у нього дуже багатий склад, що включає до 400 хімічних сполук, тому він має багато лікувальних властивостей. Приємний аромат імбиру надають ефірні олії, яких у ньому близько 1–3%, пекучий смак — фенолоподібна речовина гінгерол. Імбир насичений природними цукрами, вуглеводами, жирами, смолами, вітамінами,

• На здоров'я

ЦУКАТИ З ІМБИРУ

Карамелізований імбир, який також називають кристалізованим, — смачні й корисні солодощі, які готують зі свіжого імбиру.

Для цього імбир потрібно ретельно помити, кілька разів зварити в концентрованому сиропі та дати висохнути.

Такий імбир також продають у супермаркетах або магазинах із натуральною продукцією.

Щоб солодощі залишалися свіжими, радимо зберігати їх у контейнері, який щільно закривається, у темному холодному місці, але не довше ніж місяць. Після цього вони зсихаються та тверднуть.

Можете додавати його до домашнього хліба разом із дрібно нарізаними волоськими горіхами. Або можна просто з'їдати шматочок кристалізованого імбиру, коли вам хочеться чогось солодого. Утім не відкушуйте забагато, він має досить сильний смак.



• Овочеві дива

Ікра з буряка

Буряк — 2 шт., цибуля — 1 шт., часник — 2 зубчики, квашені огірки — 2 шт., томатна паста — 3 ст. ложки, олія — 2 ст. ложки.



Зваріть два невеликі буряки або запечіть їх у духовці. Очистіть і натріть на крупній тертці.

Дрібно поріжте цибулю і обсмажте її на сковорідці. Коли цибуля стане золотистого кольору, додаємо в сковорідку 3 ст. ложки томатної пасти. Треба, щоб томатна паста трохи підгоріла, тоді виїде унікальний смак ікри внаслідок карамелізації цукрів в цибулі і томаті.

Квашені огірки очищаємо від шкірки і дрібно нарізаємо, можна натерти на тертці.

Додаємо в сковорідку трохи олії. Коли маса починає підгоряти, вливаємо трохи гарячої води, зверху викладаємо буряк і огірок, не забуваємо помішувати.

Часник натираємо на дрібній тертці і додаємо до овочів. Не поспішайте солити і цукрувати, оскільки огірки солоні, а буряк солодкий — балансу смаку може бути досягнуто і так. Якщо ви скуштували і чогось не вистачає, додаємо все до смаку. Залишаємо ікру до повного охолодження.

Гострий буряк по-корейськи

Сирий буряк — 3 шт., цибуля — 1 шт., часник — 3 зубчики, насіння коріандру (кінзи) — 1 ч. ложка, червоний мелений перець — 1/2 ч. ложки, оцет 1 ст. ложка.

Сирий буряк натерти на тертці, трошки посолити і додати оцет. Залишити маринуватися на 2—3 години. Сік, який з'явиться за цей час, злити. Цибулю підсмажити на олії до темно-золотистого кольору і виїняти зі сковорідки (вона нам більше не потрібна).

Ще теплою олією полити маринований буряк і відразу ж додати подрібнений часник (краще пропущений через прес), червоний перець і мелений коріандр.

Можна додати зовсім трошки цукру для більш яскравого смаку.



Пекінська капуста: Швидко, смачно, оригінально

З пекінської капусти готувати просто. Навіть дуже просто. Продається цей овоч нині майже всюди, коштує недорого, в наявності восени, взимку й іноді рано навесні. З морквою все ще простіше. Тим паче, що вона є завжди.

• Корисна їжа

На основі пекінської капусти і натертої на крупній тертці моркви можна за 5 хвилин приготувати абсолютно різні, дуже смачні, прості та ще й пісні салати.

Пропонуємо чотири рецепти.

Для кожного салату нам знадобляться: 500 г пекінської капусти, 1 велика морква, дрібка солі.

Моркву потерти, капусту нашаткувати (без фанатизму). Додати дрібку солі, пом'яяти овочі руками — щоб капуста стала м'якшою.

Отже, це основа. Далі вибираєте будь-який варіант (або відразу кілька) і додаєте потрібні інгредієнти.



З ЧОРНИМ КУНЖУТОМ

2 ст. ложки чорного кунжуту, 1/2 ч. ложки цукру, 2 ст. ложки салатного соку «Чорний кунжут» або (збити все в блендері) 1 ст. ложка чорного кунжуту, 2 ст. ложки кунжутної олії, 1 ч. ложка лимонного соку.

До основи додаємо цукор і соус, перемішуємо, розкладаємо порційно і посипаємо чорним кунжутом.

З ТОФУ І ОЛИВКАМИ

200 г тофу з прованськими травами, 10 оливок без кісточок, 1 ст. ложка рафінованої оливкової олії, 2 ст. ложки соусу.

Для соусу: 100 г малини (можна замороженої), 1 ст.

ложку натурального яблучного оцту, 1 ч. ложку рафінованої оливкової олії, 1/2 ч. ложки цукру, 2 гілочки базилику.

Починаємо готувати з соусу. У каструльку покласти малину, цукор і сім. Нагрійте до кипіння, додайте оцет, прогрійте ще 30 секунд на невеликому вогні. Перекладіть соус у блендер, додайте олію і листочки базилику. Подрібніть до однорідності, перетріть через сито і остудіть.

Тофу наріжте пластинками і обсмажте на олії з двох боків до рум'яної скоринки. В основу салату додайте 1 ст. ложку соусу і олівки, перемішайте, викладіть на таріль. Зверху покладіть

скибочки тофу і полийте їх другою столовою ложкою соусу.

З ЧІПСАМИ

1 тонкий лаваш, 1 ч. ложка куркуми, 1 ст. ложка рафінованої соняшникової олії, 2 ст. ложки соусу.

Для соусу змішати 1 ст. ложку подрібненого на порошок кунжуту, 2 ст. ложки кунжутної олії, 1 ч. ложку лимонного соку, 1/3 ч. ложки натертого імбиру.

Лаваш розрізати на трикутники зі сторонами близько 4—5 см. Додати куркуму й олію, перемішати. Викласти в один шар на деко і запекти в розігрітій до 190 градусів духовці 10 хвилин. Мають вийти хрусткі чіпси.

Основа салату заправити соусом, зверху салат прикрасити чіпсами.

З ЦИБУЛЕЮ І ЯБЛУКОМ

100 г (1 маленька фіолетова цибулина), 100 г (1 середнє кисло-солодке яблуко), 2 ст. ложки соусу.

Для соусу ретельно змішати, збиваючи, 1 ч. ложку французької гірчиці, 2 ч. ложки лимонного соку, 1 ч. ложку соняшникової олії, дрібку цукру, сім за смаком.

Цибулю нарізати тонкими півкільцями, яблуко — соломкою. У салатну основу додати цибулю і яблуко, заправити соусом. Відразу ж подавати.

• Смакота

Морквяний торт

150 г борошна, 8 ст. ложка рафінованої олії, 1 скл. цукру, 1 скл. фруктового соку, 150 г волоських горіхів, 150 г очищеної моркви, 1 ч. ложка розпушувача, 1 пакетик ванілі, маленька дрібка солі.

Горіхи обсмажити в духовці. Цукор змішати з олею, залити суміш соком.

Моркву натерти на дрібній тертці. Горіхи змолоти в блендері не дуже дрібно, щоб шматочки були відчутні у випічці. Не забудьте відкласти кілька горіхів для прикраси. Мелені горіхи додати до суміші, перемішати.

Борошно змішати з розпушувачем і ваніллю. Додати до суміші і добре перемішати.



Вилити тісто у форму і випікати морквяний торт у заздалегідь розігрітій духовці при 200 градусах приблизно 40 хвилин.

Готовий морквяний торт остудити спочатку в формі, а потім на решітці. Прикрасити за бажанням і смаком.

Можна корж розрізати навпіл. Той, хто не постить, може промастити коржі вершковим сиром, збити з цукровою пудрою.

Можна просто посипати торт цукровою пудрою. Або зробити яблучне пюре з невеликим доданням пектину.

Вівсяні цукерки

Рецепт (близько 12—18 цукерок): 130 г вівсяних пластівців, 200 г фініків без кісточок, 2 банани, 20 г чорного шоколаду, 2 ст. ложки високоякісного какао, сік з половинки мандарина (можна замінити на апельсин або лимон), дрібка солі, какао для обсыпання.

За допомогою блендера подрібніть вівсяні пластівці з шоколадом і сіллю до дрібної фракції, але не до стану борошна. На м'ясорубці (можна використовувати і блендер) подрібніть фініки і банани.



Перемішайте фініково-бананову суміш з вівсяно-шоколадною крихтою. Додайте сік мандарина (або іншого цитруса), щоб злегка нейтралізувати кислотність. Отриману масу поставте в холодильник мінімум на годину.

Додайте до цукеркової маси какао, ретельно перемішайте. Тепер почніть формувати круглі цукерки вологими руками. Готові цукерки обмакніть у какао.

• Знадобиться

Друге життя черствого хліба

ХЛІБ ЯК СИРОВИНА

Перше, що спадає на думку — зробити з черствого хліба сухарики. Здавалося б, найпростіша страва, а як вигадливо готують її господині!

Хтось просто нарізає черствий хліб і підсушує його на деку біля батареї. Інші сушать хліб у духовці, але при цьому творчо підходять до того, чим присмажити страву.

Хтось намазує хліб різними сумішами — від звичайнісінького підсоленого вершкового масла до пасти з крабових паличок, пряних трав і спецій.

Хтось готує панірувальну суміш (найпростіший варіант — подрібнений часник із сіллю), кладе її у поліетиленовий пакет, потім всипає туди нарізаний черствий хліб і добряче струшує, щоб сухарики були повністю в паніровці.

А хтось, навпаки, заливає вже готові сухарики пряним соусом на масляній основі, щоб вони просочилися смаком.

Підсушувати хліб можна на сковорідці, в тостері або (найчастіше) — в духовці. В останньому випадку це слід робити при помірній температурі, до 120С, на середній полиці і (увага!) з прочиненими дверцятами. Ще й не забувати періодично перевертати шматочки хліба, щоб вони просушилися рівномірно.

Наступний крок у використанні черствого хліба —

панірувальні сухарі. Для їх приготування слід взяти вже підсушений без будь-яких домішок хліб, тобто сухарики, і ретельно подрібнити його. Можна це робити товчачем або скалкою, а можна вдатися до кухонного комбайна чи блендера.

Якщо є бажання отримати пряну суміш, можна додати до подрібнених сухарів трави та сім.

Тримати панірувальні сухарі слід у герметичних контейнерах — тоді вони зберуться довше.

ШВИДКА ЯБЛУЧНА ЗАПІКАНКА

300 г черствого білого хліба, 2 яйця, 1 яблуко, 50 мл молока, 2 ч. л. цукру, 2 ч. л. кориці, масло для змащування.

Порізати хліб на скибочки. Змішати яйця з молоком, вмоочити в цю суміш хліб і покласти у форму, змащену маслом. На хліб покласти шар яблука, нарізаних кружальцями, посипати їх корицею і цукром. Поверх яблука викласти ще шар хліба, також вимоченого в суміші, посипати його цукром. Випікати в духовці при температурі 200°C, протягом 10—15 хвилин. Можна полити зверху апельсино-

вим джемом або улюбленим варенням.



Середземноморські «гості» квітково-декоративних рослин



Добре відомо, що квіти поліпшують мікроклімат, створюють певний комфорт і неповторну обстановку. Однак рослини радують лише в тому разі, якщо вони здорові і добре розвиваються. На жаль, разом з кімнатними квітами на підвіконнях знаходять собі місце багато шкідників.

• Варто знати

шкідники помістити в пробірку або паперовий пакет і передати в лабораторію для ідентифікації.

Карантинні заходи. Завезення незаражених імпортованих рослин, зрізів квітів та посадкового матеріалу, проведення профілактичних заходів. У теплицях необхідно проводити обстеження рослин протягом вегетаційного періоду у місцях вирощування.

Трипс Пальмі (Thrips palmi Karny)

Рослини-господарі. Вид — поліфаг. Пошкоджує декоративні культури в оранжереях, хризантеми, орхідеї та ін. (пасльонові, кормові).

Шкодоочинність. Трипс Пальмі — шкідник, який здатний протягом короткого часу завдати серйозних пошкоджень та збитків. Личинки та імаго живляться у скупченнях на листках (спочатку вздовж середньої та інших жилок), стеблах (особливо поблизу чи на точках росту), квітках (серед пелюсток та зав'язі, що розвиваються), плодах. Вони пошкоджують рослини, висмоктуючи сік. Сильно уражені рослини характеризуються сріблястим або бронзовим блиском листків, недорозвиненими листками та верхівковими пагонами, які криваються рубцями. Суцвіття спочатку знебарвлюється, згодом буріє і засихає. Внаслідок пошкодження листки хризантем стають білими, криваються виразками та деформуються.

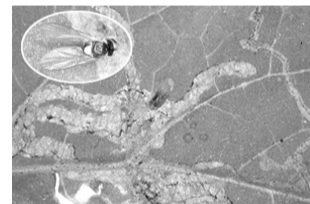


Виявлення за зовнішніми ознаками пошкодження. Трипси залишають рідкі факельні темно-зелені плями, некрози і плями, утворені проколами великої та інтенсивні. Для виявлення трипсів необхідно струсити рослину над аркушем білого паперу. Всі виявлені

Виявлення. Трипс Пальмі виявляється у пазухах листків і розтріскуваннях кормової рослини. Трипси можуть бути виявлені при струшуванні букетів живих квітів, розсади, при огляді цибулин та ґрунту. Для відловлення трипсів використовують різноманітні пастки.

Карантинні заходи. Обов'язковий карантинний огляд при завезенні рослин із карантинних зон. Унаслідок того, що пальмового трипса важко виявити через низьку щільність популяції у рослинних вантажах, необхідно проводити обстеження рослин протягом вегетаційного періоду у місцях вирощування.

Американський конюшинний, або хризантемний мінер (Liriomyza trifolii Burgess)



Рослини-господарі. Уражає близько 125 видів рослин, з квітково-декоративних — айстрові: айстри, хризантеми, жоржини, гербери, календула, гвоздика тощо.

Шкодоочинність. Шкодять як личинки, так і імаго (самки). Личинки живляться мезофілом листка, руйнують фотосинтезуючу систему листка. Міни шкідника знижують декоративність квіткових культур. Самки мінери, проколюючи епідерміс листка, здатні переносити збудників захворювань рослин.

Виявлення проводять по ушкодженнях на листках рослин, мінах личинок і проколах самок. Міни мають вигляд звивистих світлих смуг. Харчові проколи мають вигляд білих цяток діаметром 0,13—0,15 мм. Проколи зроблені при яйцекладці. Менші (0,05 мм) і більш правильної округлої форми.

Карантинні заходи. Поширюється мінер у мінах на листках декоративних культур і саджанців. Часу перебування квітів у вазі при кімнатній температурі досить для того, щоб мінер

завершив свій життєвий цикл. Тому варто ретельно оглядати, виявляти і знищувати міновані рослини.

Витримування рослин при температурі 0°C кілька тижнів дає змогу знищити всі стадії шкідника.

У боротьбі з ним використовують також жовті клейові пастки та ентомофаги, хімічні препарати тощо.

Південноамериканський мінер (Liriomyza huidobrensis Blanc)

Рослини-господарі. Пошкоджує 14 ботанічних родин, з квітково-декоративних культур — в основному хризантеми.

Шкодоочинність. Личинки мінери мінують листки та черешки. Сильно уражені листки опадають, залишаючи стебло рослини незахищеними від вітру, бутони та молоді плоди зазнають сонячних опіків. У результаті пошкодження мінером руйнуються клітини, які мають хлорофіл, і здатність рослини до фотосинтезу відчутно знижується. Молоді рослини і проростки уповільнюють розвиток і гинуть.

Виявлення. Наявність південноамериканського мінери можна визначити за ушкодженнями на листках рослини: мінами личинок і проколами самок. Міни здебільшого білого кольору, з вологою чорною і сухою коричневою ділянками. Зазвичай вони звивисті, щільно скручені у вигляді спіралі, неправильної форми.



Карантинні заходи — виявлення та знищення мінованих рослин. Везення вигляд звивистих світлих смуг. Харчові проколи мають вигляд білих цяток діаметром 0,13—0,15 мм. Проколи зроблені при яйцекладці. Менші (0,05 мм) і більш правильної округлої форми.

Азіатська бавовникова совка (Spodoptera litura fabr.)

Єгипетська бавовникова совка (Spodoptera littoralis boisd)

Рослини-господарі. Пошкоджує більш ніж 120 культур: технічні, овочеві, деко-

ративні культури і бур'яни.

Шкодоочинність. Є шкідниками захищеного ґрунту. Більшості культурних рослин завдає шкоди внаслідок інтенсивного живлення гусениць, що призводить до повного об'їдання рослин. Листки, уражені шкідником, розвиваються нерівномірно, провідні шляхи та основа стебла можуть бути перегризені. За сприятливих умов росту та розвитку популяції зниження урожаю може сягати 75%.

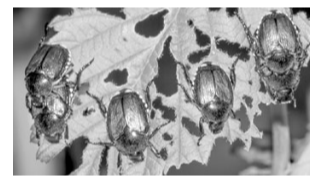
Виявлення. Візуальне обстеження рослин, вилов імаго на феромонні, світлові та харчові пастки.



Карантинні заходи. Огляд вантажів і транспортних засобів, які надходять з імпортовою продукцією з країн розповсюдження шкідника. При виявленні шкідника використовують комплексну систему боротьби: ручний збір яйцекладок, оранка ґрунту, регулювання поливу, використання феромонів, хімічних та мікробіологічних препаратів.

Японський жук (Popillia japonica Newm.)

Рослини-господарі. Завдає шкоди близько 300 видам рослин, з квітково-декоративних віддає перевагу трояндам.



Шкодоочинність. Дорослі жуки живляться листками, квітами і плодами. Японський жук скелетує листки, при цьому виїдає тканини між жилками, залишаючи лише скелет. Листки жовтіють, стають коричневими і опадають. На квітах імаго вигризують значну частину пелюсток, і вони набувають невизначеної форми. Живлення квітками, особливо, троянд, призводить до їх опадання.

Виявлення. Для виявлення використовують візуально-маршрутний метод, феромонні пастки.

Карантинні заходи. Забороняється завезення ґрунту, укорінених саджанців і підземних частин рослин (цибулин, бульб) із зон розповсюдження цього шкідника. Обов'язковими є карантинний огляд та експертиза.

Більшість шкідників настільки дрібні, що за візуального огляду вантажу фітосанітарні інспектори неспроможні їх виявити. Таким чином поверхневий огляд не може виявити присутність шкідника, і тому всі імпортовані рослини слід направляти на фітосанітарну експертизу.

У разі виявлення шкідника в імпортованому товарі весь вантаж підлягає знезараженню, знищенню або поверненню до країни експортера.

І. Зімовська, заступник завідувача відділу фітосанітарних процедур ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».

• На замітку

БАБУСІНІ ПОРАДИ КВІТНИКАРЯМ

1. Узимку і восени кімнатні квіти потрібно поливати вранці. Влітку і навесні — ввечері.



2. Обприскувати квіти потрібно рано-вранці або ввечері. В обприскувач заливають гарячу воду, при розпилюванні вона остигає.

3. Секрет яскравого і соковитого забарвлення листя — в обприскуванні з додаванням камфорного спирту. Приблизно 2—4 краплі на 1 літр води.



4. У горщик засипати шар землі, покласти риб'ячу голову, знову засипати землею і садити вазон. Нині це може здатися смішним, адже є стільки всяких добрив. Проте, риб'яча голова свою справу робить. Перевірено.

5. Підживлення кімнатних рослин. Скільки існує усіляких добрив та рекомендації до їх застосування!

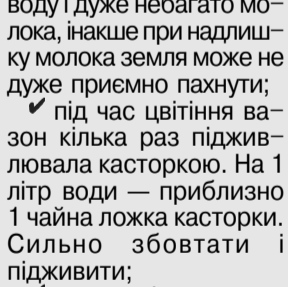
Бабуся робила так:

✓ помила м'ясо в мисці — воду виливала у вазон;

✓ кактуси підживлювала молоком. Змішати воду і дуже небагато молока, інакше при надлишку молока земля може не дуже приємно пахнути;

✓ під час цвітіння вазон кілька раз підживлювала касторкою. На 1 літр води — приблизно 1 чайна ложка касторки. Сильно збовтати і підживити;

✓ узимку підживлювала вазони цукром. Вважала, що брак світла можна замінити солоденькою водичкою. На склянку води — приблизно 1—2 чайні ложечки цукру.



6. При пересаджуванні квітучих рослин треба сильно ущільнювати ґрунт. А для зелених рослин, навпаки, земля має бути дуже пухкою.



ПОНЕДІЛОК, 11.12.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 ПРОФІЛАКТИКА!!!
14.00 Перша шпальта
14.30 Радіо. День
15.00, 18.05, 21.00, 01.55 Новини
15.15, 23.30 Розсекречена історія
16.35, 23.20 Погода
16.45 Хто в домі хазяїн?
17.20, 05.40 Вікно в Америку
17.50, 01.10 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35, 01.40 Новини. Культура
19.00 До справи
19.30 Розважальна програма з Майклом Шуром
20.15 Війна і мир
21.50, 02.35 Новини. Спорт
22.15 Роздягалка
22.50 Д/с «Дика планета»
00.30 Д/с «Орегонський путівник»

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 «Чотири весілля»
10.40, 12.20 «Міняю жінку»
13.50 Т/с «Слуга народу»
15.45 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Діагноз»
22.50 «Гроші»
00.10 «Голос. Діти-4»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 11.05 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.45 «ДжеДА!»
12.00, 17.15 «Загублений світ»
13.00 Т/с «Ментівські війни. Одеяса»
19.20 Т/с «Балада про бомбера»
21.30, 23.15 Т/с «Кістки-3»
01.05 Х/ф «Свята Варвара»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Миська рада інформує
08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Справжня ціна
09.45 Твій дім
09.55, 22.35 Добрі традиції

11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 У фокусі Європа
12.40 Євромакс
13.10, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф «Собака-привид»
17.00 Феєрія мандрів
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Погляд зблизька
22.40, 04.00 Х/ф «Вторгнення на землю»

ICTV

05.40, 19.20 Надзвичайні новини
06.25 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.10 Спорт
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.15, 13.25 Секретний фронт. Дайджест
12.45, 15.45 Факти. День
13.50, 16.15 Х/ф «Падіння Олімпу»
16.30 Х/ф «Падіння Лондону»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с «Нюхач»
22.25 Свобода слова

СТБ

06.00 «ВусоЛапоХвіст»
07.05, 15.25 «Все буде добре!»
09.05 Х/ф «Шкільний вальс»
11.05 Х/ф «Медовий місяць»
13.00 «Битва екстрасенсів-17»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.45 «Хата на тата»

НОВИЙ КАНАЛ

06.00 Абзац
07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
08.45 М/ф «Веселі ніжки»
10.50 Х/ф «Вертикальна межа»
13.10 Х/ф «Подорож до центру землі»
15.10 Х/ф «Подорож-2: Таємничий острів»
17.00 Хто зверху
19.00 Ревізор
21.20 Страсті за Ревізором
23.45 Х/ф «Епідемія»

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30, 02.20 Зірковий шлях
11.00 Х/ф «Забудь мене, мамо»
13.00, 15.30 Т/с «Подаруй мені життя»

18.00 Т/с «Лікар Ковальчук»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Квіти дощу»
23.30 Х/ф «Примарний патруль»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 12.13 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Сад. Город. Квітник»
09.15 «Загублені у часі»
09.30 «Мандри»
09.50 Телезамальовка
09.55 «Слава України»
10.00 «Відверті діалоги»
10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Подорожні замальовки»
12.15 «Мамина школа»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.15 «Урок... для батьків»
17.45, 20.20 Соціальна реклама
18.00 «Мандри Великим Лугом»
18.15 «Азбука смаку»
18.30 «Із нашої відеотеки»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Як це»
19.45 «Серце міста»
20.00 «Караюсь, мучуся, але не каюсь!»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
21.30 «Земля — наш спільний дім»
22.30 «Воїни миру»

ІНТЕР

05.50 Мультфільм
06.20, 23.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.00 Х/ф «Зимова вишня»
11.50 Х/ф «Торкнутися неба»
14.10 Х/ф «Бебі-бум»
16.10 «Чекай на мене»
18.00, 19.00, 04.30 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 02.45, 05.15 «Подобиці»
20.40 Т/с «Той, хто не спить»
00.50 Х/ф «Гувернантка»

СЕРЕДА, 13.12.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Т/с «Оповідання XIX століття»
11.00, 16.35, 23.15 Погода
11.10 Т/с «Дівчата війни»
13.10 Радіо. День
13.55 Наші гроші
14.30 52 вікенди
15.15 До справи
15.50 Твій дім
16.45 М/с «Чорний Джек»
17.50, 01.15 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35, 01.45 Новини. Культура
19.00, 23.30 Футбол. Клубний чемпіонат світу-2017. Півфінал
21.50 Новини. Спорт
22.15 Світло
23.25 Мегалот

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30, 11.00, 12.20 «Чотири весілля»
12.50 «Міняю жінку»
14.20 Т/с «Слуга народу»
15.20 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Діагноз»
22.00, 23.35 «Міняю жінку-12»
01.45 Т/с «Сила кохання Феріхі»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 13.05 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.45 «ДжеДА!»
11.05, 17.15 «Загублений світ»
15.05 Х/ф «Ліга видатних джентльменів»
19.20 Т/с «Балада про бомбера»
21.25 Т/с «Кістки-4»
23.10 Т/с «Кістки-3»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Межа правди
08.30 Смаки культур

08.55, 17.55 Добрі традиції
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Гал-кліп»
12.35 Галицький шлягер, Львів
14.00, 01.00 Х/ф «Тінь велетня»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Миська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 У фокусі Європа
20.30 Євромакс
21.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
22.40, 04.00 Х/ф «Остання мішень»
02.30 Хіт-парад

ICTV

05.30, 10.05 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
11.05, 17.25, 21.30 Т/с «Нюхач»
12.05, 13.25 Х/ф «Американські дракони»
12.45, 15.45 Факти. День
14.50 Скетч-шоу «На трьох»
14.55, 16.15 Т/с «Майор і магія»
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.30 Т/с «Винищувачі. Останній бій»
23.55 Х/ф «Блейд-2»

СТБ

07.05, 15.25 «Все буде добре!»
09.05 «Все буде смачно!»
10.05 «Битва екстрасенсів-13»
12.25 «МастерШеф-6»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.45 «МастерШеф-7»
23.55 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

04.40 Абзац
06.40 М/с «Том і Джеррі шоу»
07.00 Х/ф «Медальйон»
08.20 Т/с «Друзі»
11.40 Т/с «Відчайдушні домогосподарки»
16.00, 21.00 Пацанки. Нове життя
17.00 Хто зверху
19.00 Вар'яти
22.00 Зіркові яйця
«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні

ВІТРОК, 12.12.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Т/с «Оповідання XIX століття»
11.00, 23.20 Погода
11.10 Т/с «Дівчата війни»
13.10, 14.30 Радіо. День
13.55, 22.15 Складна розмова
15.15 Фольк-music
16.45 Діти Z
17.15 М/с «Чорний Джек»
17.50, 03.15 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35, 03.45 Новини. Культура
19.00 Перший на селі
19.25 Д/с «Столика Японія»
20.25 Наші гроші
21.50, 04.25 Новини. Спорт
22.50 Д/с «Дика планета»
23.30 Футбол. Клубний чемпіонат світу-2017. Півфінал

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30, 10.55, 12.20 «Чотири весілля»
12.45 «Міняю жінку»
14.20 Т/с «Слуга народу»
15.25 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Діагноз»
22.00 «Модель XL»
23.45 Х/ф «Фейкові копії»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 13.05 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.45 «ДжеДА!»
11.05, 17.15 «Загублений світ»
15.25 Х/ф «Крадіжка в музеї»
19.20 Т/с «Балада про бомбера»
21.30 Т/с «Кістки-4»
23.15 Т/с «Кістки-3»
TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Погляд зблизька
08.05 Етикетка
08.20 THEU — калейдоскоп подій
08.30 Смаки культур
09.00, 00.15 Час-Тайм

09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10, 21.20 Добрі традиції
12.15 Про кіно
12.30 Євромакс
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф «Брат війна»
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 «Гал-кліп»
22.35, 04.00 Х/ф «На добраніч і хай щастить»

ICTV

05.30, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Більше ніж правда
11.10, 17.30, 21.25 Т/с «Нюхач»
12.10, 13.25 Х/ф «Васабі»
12.45, 15.45 Факти. День
14.45 Скетч-шоу «На трьох»
14.55, 16.15 Т/с «Майор і магія»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.30 Т/с «Винищувачі. Останній бій»
23.45 Х/ф «Блейд»

СТБ

06.35, 15.25 «Все буде добре!»
08.35 «Все буде смачно!»
10.25 «Битва екстрасенсів-13»
12.50 «МастерШеф-6»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.45 «МастерШеф-7»
23.20 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

04.40 Абзац
06.40 М/с «Том і Джеррі шоу»
07.00 Х/ф «Медальйон»
08.20 Т/с «Друзі»
11.40 Т/с «Відчайдушні домогосподарки»
16.00, 21.00 Пацанки. Нове життя
17.00 Хто зверху
19.00 Кохання на виживання
22.00 Вар'яти
«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
11.00 Реальна містика

13.10, 15.30 Агенти справедливості
16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с «Лікар Ковальчук»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Квіти дощу»
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 12.13 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Азбука смаку»
09.15, 21.00 «Тема дня»
09.30 «Воїни миру»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.30 «Земля — наш спільний дім»
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26, 22.55 Погода. Анонси
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «В об'єктиві ТТБ»
11.45 «Серце міста»
12.15 «Мандри Великим Лугом»
12.30 «Як це»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.15 «Правила кухні»
17.30 «Рефрен»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Енергомания»
18.30 «Легенди Запоріжжя»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Будьте здорові»
20.00 «Жіночий клуб»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Крізь призму часу»
21.30 «Європа очима українця»
22.30 «Справа. Олень Бердник»
22.50 Телезамальовка

ІНТЕР

06.00 Мультфільм
06.20, 23.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.00, 12.25, 20.40 Т/с «Той, хто не спить»
12.50 «Орел і Решка. Навколосвітня подорож»
13.50 «Життя на межі»
14.50, 03.45 «Речдок»
18.00, 19.00, 04.30 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 02.35, 05.15 «Подобиці»
00.50 Х/ф «Ти — мені, я — тобі»

ЧЕТВЕР, 14.12.2017

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 17.15 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Т/с «Оповідання XIX століття»
11.00, 23.20 Погода
11.10 Т/с «Дівчата війни»
13.10, 14.30 Радіо. День
13.55 Слідство. Інфо
15.10 Біатлон. Кубок світу. III етап. Спринт 7,5 км. Жінки
16.35 Біатлон. Кубок світу. Яскраві моменти
17.50, 01.10 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 #ВУКРАЇНІ
19.25 Д/с «Столика Японія»
20.25 «Схеми» з Наталією Седлецькою
21.50 Новини. Спорт
22.15 Книга. ua
22.50 Культурна афіша здорової людини
23.30 Розсекречена історія

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 «Чотири весілля»
10.45 «Чотири весілля»
12.20, 13.50 «Міняю жінку»
15.20 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Діагноз»
22.00 «Світ навиворіт-9»
23.00 «Право на владу-2017»
00.40 Х/ф «В ритмі беззаконня»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 13.05 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.45 «ДжеДА!»
11.05, 17.15 «Загублений світ»
15.30 Х/ф «Небезпечне мистецтво»
19.20 Т/с «Балада про бомбера»
21.25 Т/с «Кістки-4»
23.10 Т/с «Кістки-3»
TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 У фокусі Європа

08.00 Євромакс
08.30 Смаки культур
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Формула здоров'я
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф «Останній танець»
15.45, 19.55 Добрі традиції
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Підсумки 2017 року. Степан Барна
21.30 Смачна мандрівка
22.35, 04.00 Х/ф «Втеча з в'язниці»

ICTV

05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05 Секретний фронт
11.05, 17.20, 21.25 Т/с «Нюхач»
12.10, 13.25 Х/ф «Клуб шпигунів»
12.45, 15.45 Факти. День
14.45 Скетч-шоу «На трьох»
14.50, 16.15 Т/с «Майор і магія»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
22

П'ЯТНИЦЯ, 15.12.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 17.15 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Т/с «Оповідання XIX століття»
11.00 Погода
11.10 Т/с «Дівчата війни»
13.10, 14.30 Радіо. День
13.55 «Схеми» з Наталією Сед-лецькою
15.10 Біатлон. Кубок світу. III етап. Спринт 10 км. Чоловіки
17.50 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 Твій дім
19.25 Д/с «Дикі тварини»
20.25 Перша шпальта
21.50 Новини. Спорт
22.15 Черешур (Late night show)
22.50 Як дивитися кіно
23.20 Д/ф «Присмерк»

09.00, 00.15 Час–Тайм
09.15 Ранковий фітнес
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал–кліп»
12.40 Українські традиції
13.00, 02.30 Хіп–парад
14.00, 01.00 Х/ф «Екстремальне побачення»
17.30 Майстер–клас із Наталкою Фіщич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 THEU — калейдоскоп подій
20.10 Погляд зблизька
20.40 Слід
21.30 Твій дім
21.50 Добрі традиції
22.35, 04.00 Х/ф «Високі частоти»

ICTV

05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05 Інсайдер
11.05, 17.25 Т/с «Нюхач»
12.10, 13.25 Х/ф «Машина часу»
12.45, 15.45 Факти. День
14.50, 00.10 Скетч–шоу «На трьох»
14.55, 16.15 Т/с «Майор і магія»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель–шоу
00.45 Х/ф «Блейд»

СТБ

07.35 Х/ф «Любов і голуби»
09.40 Х/ф «Пізнє каяття»
17.30, 22.00 «Вікна–Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.35 Х/ф «Щастя за угодою»

НОВИЙ КАНАЛ

03.15 Абзац
05.10 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.05 Х/ф «Медальйон»
06.10, 21.40 Кохання на виживання
08.10 Пацанки. Нове життя
16.30, 19.00 Топ–модель по–українськи
23.30 Х/ф «Кінозірка в погонах»

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30, 05.40 Зірковий шлях
11.00 Реальна містика
13.10, 15.30 Агенти справедливості
16.00 Історія одного злочину

18.00 Т/с «Лікар Ковальчук»
19.45 Ток–шоу «Говорить Україна»
21.00, 00.00 Т/с «Ще один шанс»
23.20 Слідами

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 12.13 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Майстерня професій»
09.15 «Тема дня»
09.30 «Як це було»
10.00 «Що робити?»
10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»

11.30 «Армія нескорених»
12.15, 21.15 «Думки вголос»
12.30 «Живі сторінки»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.15 «Слід»
17.35 «Магнолія–ТБ. Служба розшуку дітей»
17.40 Реклама. Анонси
17.45, 18.50 Соціальна реклама
18.00 «Степовики»
18.15 «Смакота»
18.30 «Не перший погляд»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.15 «Із нашої відеотеки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбирание»
21.30 «Arte, viva!»
22.30 «Земляки»

ІНТЕР

06.00 Мультфільм
06.20 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.00, 12.25 Т/с «Той, хто не спить»
12.50 «Орел і Решка. Навколосвітні подорож»
13.50 «Життя на межі»
14.50 «Речдок»
18.00 Ток–шоу «Стосується кожного»
20.00, 04.10 «Подорож тижня»
22.00 Т/с «Бюро легенд»

НЕДІЛЯ, 17.12.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.10, 08.05, 09.10 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.30, 11.35, 23.20 Погода
09.40 Х/ф «Маленька Фадетта»
12.10 Перший на селі
12.40 Біатлон. Кубок світу. III етап. Мас–старт 12,5 км. Жінки
13.35 Фольк–music. Діти
14.20 Фольк–music
15.25 Біатлон. Кубок світу. III етап. Мас–стар 15 км. Чоловіки
16.50 Т/с «Серце океану»
19.05 Х/ф «Насмішка»
21.35 Розважальна програма з Майклом Шуром
22.15 Черешур (Late night show)
22.40 Лайфхак українською
22.50 Книжка.ua
23.30 Богатирські ігри

1+1

06.05 ТСН
07.00 «Українські сенсації»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 «Лото–забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
09.50 «Розміши коміка»
10.50 «Світ навиворіт–9»
11.55 «Світ навиворіт–6»
13.00 Т/с «Слуга народу»
17.10 «Ліга сміху»
19.30 «ТСН–Тиждень»
21.00 «Голос. Діти–4»
23.30 «Вечірній Київ–2017»
01.25 «Аргумент кіно»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Бушидо
10.00 «ДжеДАІ»
10.35 «Бандерлоги»
11.35 «Помста природи»
15.45 Х/ф «Навивпередки з часом»
17.15 Х/ф «Некерований»
19.10 Х/ф «Великий переполох у малому Китаї»
21.10 Х/ф «Морська пригода»
23.00 «Змішані єдиноборства: UFC Fight Night. Роббі Лоулер — Рафаель Дос Анжос». Трансляція з Вінніпега (Канада)

TV-4

06.00 Х/ф «Повітряні пірати»
07.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок
08.00, 21.30 Єдина країна
08.35, 15.55 Тернопільська погода
08.40 Час–Тайм

09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернопілля
11.40 Дім книги
12.00 Х/ф «Маленька чаклунка»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 Сільський календар
14.30 Межа правди
15.30 Слід
16.00 Підсумки 2017 року. Степан Барна
16.55, 22.10 Добрі традиції
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00, 03.30 Провінційні вісті. Тиждень
19.45, 00.45 Міська рада інформує
20.00, 01.00 Огляд світових подій
21.00, 03.00 «Гал–кліп»
22.15, 04.15 Х/ф «Дорога на грецьке весілля»
23.45 Час–Тайм

ICTV

05.20 Більше ніж правда
07.00 Т/с «Слідчі»
08.30 Т/с «Відділ 44»
11.25, 13.00 Скетч–шоу «На трьох»
12.45 Факти. День
14.10 Х/ф «У пастці часу»
16.35 Х/ф «На межі майбутнього»
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.35 Х/ф «Примарний гонщик»
22.55 Х/ф «Примарний гонщик–2. Дух помсти»
00.45 Х/ф «Блейд–3. Трійця»

СТБ

05.55 «Хата на тата»
09.00 «Все буде смачно!»
10.20 «Караоке на Майдані»
11.15 Х/ф «Кавказька полонянка, або Нові пригоди Шурика»
13.00 «МастерШеф–7»
19.00 «Битва екстрасенсів–17»
21.15 «Один за всіх»
22.30 «Х–Фактор–8»
00.50 «Х–Фактор–8. Підсумки голосування»

НОВИЙ КАНАЛ

06.20 Топ–модель по–українськи
11.00 Х/ф «Медальйон»
13.00 Х/ф «Скарб нації»
15.40 Х/ф «Скарб нації–2: Книга таємниць»
18.00 Х/ф «Код да Вінчі»
21.00 Х/ф «Ангели і демони»
23.50 Х/ф «Ватиканські записи»
01.40 Х/ф «Хто я»

«УКРАЇНА»

06.50 Сьогодні
07.45 Зірковий шлях
09.40 Т/с «Перехрестя»
13.30 Т/с «Ще один шанс»
17.00, 21.00 Т/с «Все ще буде»
19.00 Події тижня з Олегом Панютю
20.00 Головна тема
23.20 Т/с «Анютине щастя»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Кулінарія від Андрія»
09.15 «Всяка всячина: інструкція з використання»
09.30 «Вухаті та хвостаті»
09.45 «Кошик творчих ідей»
10.00 «Панорама подій»
10.45 «Спортивні меридіани»
11.00 «У світі захоплення»
11.30 «Словами малечі про цікаві речі»
11.45 «Учнівський щоденник»
12.00 «Обереги»
12.20 «Рідне слово»
12.25 Телезамальовка
12.30, 17.50 «Пісні нашого краю»
12.40, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
16.00 «Поклик таланту»
17.30 «Хортиця за брамою слів»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «У країні Мультяндії»
18.45 «Не перший погляд»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Мамина школа»
20.00 «Подорожні замальовки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
20.58, 21.55, 22.56 Погода. Анонси
21.00 «Відверті діалоги»
22.00 «Загублені у часі»
22.15 «Із нашої відеотеки»

ІНТЕР

05.35, 20.00 «Подорожці»
06.00 Мультфільм
06.30 Х/ф «Кухарка»
08.00 «Удалий проект»
09.00 «Готуюмо разом»
10.00 «Орел і решка. Зірки»
11.00 «Орел і решка. Перезавантаження»
12.00 «Орел і Решка. Ювілейний»
13.00 Х/ф «Туз»
14.50 «Місце зустрічі»
16.20 «Час будувати»
18.20, 20.30 Т/с «Східні солодощі»
23.10 Х/ф «Навіщо ти пішов»

СУБОТА, 16.12.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.10, 08.05, 09.10 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.30, 15.25 Погода
09.40 М/с «Легенда про Білосніжку»
10.25 Діти Z
11.00 Фольк–music. Діти
11.45 Лайфхак українською
11.55 Хто в домі хазяїн?
12.40 Біатлон. Кубок світу. III етап. Гонка переслідування 10 км. Жінки
14.00 Д/с «Дика планета»
15.40 Біатлон. Кубок світу. III етап. Гонка переслідування 12,5 км. Чоловіки
16.40, 23.30 Футбол. Клубний Чемпіонат Світу–2017. Матч за 3–тє місце
18.20 Роздягалка
18.55, 01.10 Футбол. Клубний чемпіонат світу–2017. Фінал
20.50 Яскраві моменти чемпіонату
21.35 Розсекречена історія
22.35 Війна і мир
23.25 Мегалот

1+1

06.00, 23.25 «Світське життя»
06.45 «Гроші»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.45 «Голос. Діти–4»
12.00 Т/с «Діагноз»
16.30, 21.15 «Вечірній квартал–2017»
18.30 «Розміши коміка–2017»
19.30 ТСН
20.15 «Українські сенсації»
00.25 «Модель XL»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Бушидо
09.00 «Цілокм таємно»
11.00 «Загублений світ»
13.00 Т/с «Ментівські війни. Одеса–2»
17.05 Х/ф «Обман»
18.55 Х/ф «100 000 000 до н.е.»
20.30 Х/ф «Некерований»
22.20 Х/ф «Ігри на виживання»
00.15 «Помста природи»

TV-4

06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Повітряні пірати»
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00, 00.10 Час–Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна

10.00 Слідство. Інфо
10.30 Блага звістка з Ріком Реннером
11.30 Майстер–клас із Наталкою Фіщич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05, 00.05 Тернопільська погода
12.00 Смачна мандрівка
12.30, 00.30 Х/ф «Вовк»
14.30 Мультфільми
15.00 Х/ф «Маленька чаклунка»
16.30 Дім книги
17.00 Хіп–парад
17.50 THEU — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 У фокусі Європа
20.10, 02.30 Світла Тризна. Музика пам'яті та надії
21.30 Євромакс
22.00, 04.00 Х/ф «Водій»

ICTV

05.20 Факти
05.40 Більше ніж правда
07.25 Я зняв!
09.15, 14.05 Дизель–шоу
10.45 Особливості національної роботи
12.45 Факти. День
13.00 Скетч–шоу «На трьох»
16.50 Х/ф «Машина часу»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «На межі майбутнього»
22.30 Х/ф «У пастці часу»
00.40 Х/ф «Блейд–2»

СТБ

06.20 Х/ф «Непоправний брехун, або Казка з хорошим кітцем»
08.00 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
10.15 Х/ф «Щастя за угодою»
14.10 «Зважені та щасливі–7»
17.00 «Хата на тата»
19.00 «Х–Фактор–8»
21.10, 23.25 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
22.20 «Х–Фактор–8. Підсумки голосування»

НОВИЙ КАНАЛ

06.00 М/с «Лунтик і його друзі»
07.00 Х/ф «Медальйон»
08.40 Дешево і сердито
10.00 Ревізор
12.20 Страсті за Ревізором
14.30 Вар'яти
16.30 Зіркові яйця
18.20 Х/ф «Скарб нації»
21.00 Х/ф «Скарб нації–2: Книга таємниць»
23.20 Х/ф «Хто я»
01.30 Х/ф «Епідемія»

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15 Зірковий шлях
08.10, 15.20 Т/с «Квіти дощу»
16.10, 19.40 Т/с «Перехрестя»
21.00 Х/ф «Будинок для двох»
23.00 Т/с «Герокартія»
00.20 Реальна містика

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Удосвіта»
09.30 «Не перший погляд»
09.50 «Зупинись і здивуйся»
10.00 «На часі»
10.45 «Думки вголос»
11.00 «Назбирание»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Arte, viva!»
12.00 «Слід»
12.20 «Степовики»
12.30 «Смакота»
16.00 «Вухаті та хвостаті»
16.15 «У країні Мультяндії»
17.00 «Кошик творчих ідей»
17.15 «Обереги»
17.35 «Рідне слово»
18.00 «Учнівський щоденник»
18.15 «Кулінарія від Андрія»
18.30 «Солов'їна пісня Назарія Яремчука»

19.00 «Панорама подій»
19.45 «Всяка всячина: інструкція з використання»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про цікаві речі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «У світі захоплення»
21.30 «Поклик таланту»

ІНТЕР

05.50 Мультфільм
06.20 «Чекай на мене»
07.55 Х/ф «Сім няньок»
09.20, 03.30 Х/ф «Покровські ворота»
12.10 Х/ф «Закоханій за власним бажанням»
14.00 Х/ф «Альпініст»
16.00 Х/ф «Гроші для дочки»
17.45 Концерт «Таїсія Повалій. Україна. Голос. Душа»
20.00, 02.10 «Подорожці»
20.30 «Час будувати»
22.30 «Великий бокс. Денис Берінчик — Аллан Валлестин, Олег Малиновський — Девід Берна»

• Будьте здорові

ТРАВИ при міжхребцевих ГРИЖАХ

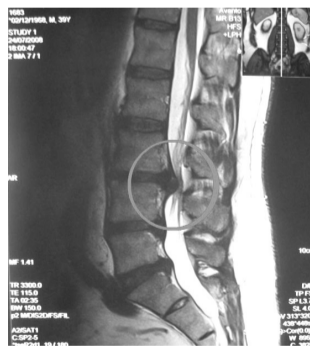
Чи можна позбутися міжхребцевих гриз з допомогою лікарських рослин? Нерідко навіть після оперативного видалення грижі можуть з'являтися в іншому відділі хребта. Тому, якщо не усунути причини їх виникнення (наприклад, полікувати хребет), позбутися їх неможливо. Крім того, людині часто треба просто поміняти спосіб життя, харчування тощо.

Наукова медицина ще не обгрунтувала точну причину їх походження. Тож якщо грижу брати як новоутворення, то для її лікування підходить сік чистотілу, який є чудовим протипухлинним засобом. Сік можна заготовляти в травні, консервувати його з горілкою у співвідношенні 1:1. Термін придатності 2 роки.

Приймають сік за схемою: починають із 5 крапель тричі на день із 0,5 склянки води. П'ють за 20 хвилин до їди. Пити 2 дні. Наступні 2 дні — по 10 крапель, потім 2 — по 2, ще 2 дні — по 15, наступні 2 дні — по 18 і по 20 крапель тричі на день — пити протягом місяця. Місяць перерва.

Так можна робити раз на три місяці. Оздоровлення соком чистотілу варто проводити двічі на рік, далі — залежно від стану хворого.

Людяма із проблемою грижоутворення не варто зловживати солодощами, свининою, інші види м'яса та риби мають бути у ва-



реному, запеченому вигляді, не можна їсти копчене, смажене.

Взагалі, головне завдання фітотерапії в разі гриз — зняття запалення й набряку. У цьому разі на до-



помогу приходять корінь вовчого тіла болотного (рос. назва сабельник болотный). Із нього готують відвар: столову ложку подрібненого сухого кореня залити 0,5 л води, кип'ятити 5 хвилин. Настояти ніч, уранці процідити. Вживати відвар тричі на день за 20 хвилин до їди. Курс лікування — місяць, після чого місяць перерви.

Хочу зазначити також, що будь-яке лікування, аби воно дало позитивний результат, потрібно починати з очищення організму. Фітозбір для виведення шлаків та токсинів можна придбати у будь-якій фітоаптеці.

До того ж треба обов'язково виконувати вправи для м'язів хребта, які має рекомендувати реабілітолог.

Любов Салій, фітотерапевт.

З газети «Сільські вісті»

**СТАНДАРТИ
ДЛЯ ВІЛЬНОЇ ПЛОЩІ**

Добре, якщо площа спальні досить велика, — вона забезпечить свободу для руху і переміщення навколо ліжка, уздовж вікна і стін, а також у центрі кімнати.

В ідеалі, ширина проходів по боках від ліжка і перед ним не має бути меншою 70—80 см. Це особливо важливо, якщо спальня невелика.

Коли мова про спальню для літньої людини, слід врахувати, що використовувати краще меблі із закругленими кутами, а предмети встановлювати, керуючись простою логікою для зручності людини поважного віку, а не власними.

Наприклад, біля ліжка слід передбачити місце для крісла або банкетки зі спинкою, щоб було зручно покласти на них покривало, сісти для переодягання або просто сперся. Також необхідно продумати схему основних проходів: вони не повинні бути «ламаними», інакше людині у віці доведеться робити зайві і незручні віражі. Ширину проходів краще збільшити до 1—1,2 м.

Купуйте меблі відповідно до масштабів кімнати. Так, для спальні площею 9—10 кв. м буде досить двомісного ліжка розміром 1,4х200 м (1,6х200 м). Ліжка більшого розміру «вкраде» цінний простір, кімната буде на вигляд меншою, ніж є насправді.

• Є ідея!

Прикрасьте... батарею



Якщо хочете трохи пошкварити звичний інтер'єр, то можна почати з батареї. Є спеціальна методика — декупаж, що дає змогу швидко відновити звичні речі. Вам знадобляться акуратність, посидючість і деякі матеріали.

Список необхідного:

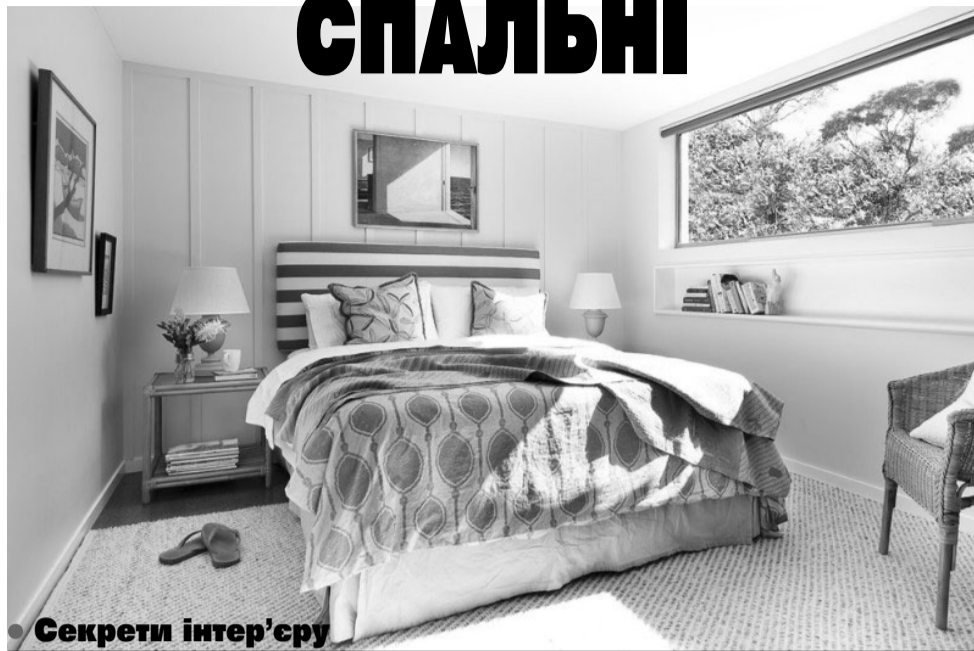
- ✓ наждачний папір;
- ✓ матова емаль (біла);
- ✓ гарна серветка з візерунком;
- ✓ клей ПВА;
- ✓ пензлі;
- ✓ акрилові фарби;
- ✓ термостійкий лак.

Порядок роботи

Спочатку помийте батарею з допомогою мийних засобів. Потім обробіть наждачним папером всі її проблемні місця, щоб поверхня всюди була гладкою. Закінчивши, помийте батарею ще раз.

Для декупажу зазвичай обирають готові зображення. Вибираючи малюнок,

**Правила ідеальної
СПАЛЬНІ**



Секрети інтер'єру

Спальня може бути світлою і романтичною, або яскравою і безпосередньою, класичною або сучасною. Але чи буде вона комфортною — залежить від того, наскільки грамотно розміщені в кімнаті меблі. Саме розташування основних предметів обстановки може зробити приміщення затишним і зручним. У цьому допоможуть прості, але ефективні правила.

**ВИМОГИ
ДО ОСНОВНИХ
МЕБЛІВ**

Лише в просторих спальнях з великими вікнами можна встановити додатковий комод або шафу для постільної білизни. У кімнаті стандартного розміру слід

розміщувати предмети для зберігання дуже уважно, щоб спальня не перетворилася на заставлене приміщення.

Громіздкі меблі краще не використовувати в невеликих кімнатах, а шафи замовляти вбудовані, за розмірами, підібраними саме для вашої спальні. Для того,

щоб навіть масивна конструкція мала гарний вигляд і вписалася в інтер'єр невеликого приміщення, слід подбати про те, щоб фасади шафи були виконані в тон кольору стін, стаючи їх логічним функціональним продовженням.

Туалетний столик варто встановлювати ближче до вікна, перед ним або збоку, як буде зручно саме вам.

МІСЦЕ ДЛЯ ЛІЖКА

Не слід розташовувати спальне місце близько до дверей — виникне інтуїтивне відчуття незахищеності. Під вікном також краще не ставити ліжко: протяги і

шум не найкращі супутники хорошого відпочинку. Ідеальний варіант розміщення ліжка в спальні — паралельно до вікна.

У вузькій спальні не потрібно ставити ліжко перпендикулярно до «довгих» стін, а встановити її уздовж, притискаючи узголів'ям до однієї з торцевих стін.

ГРА ДЗЕРКАЛ

До дзеркал у спальній кімнаті є багато вимог і умов, проте, частіше за все, їх встановлюють, все ж, неправильно. Основне правило для розташування дзеркала в спальні: під час відпочинку погляд людини не повинен перетинатися з власним відображенням.

Найбільш зручно і ергономічно розташовувати дзеркала в спальні:

- ✓ над високим узголів'ям (декоративні дзеркала);
- ✓ навпроти узголів'я (функціональні дзеркала);
- ✓ біля або навпроти шафи (функціональні дзеркала).

Для вашого ж спокою рекомендується встановити одне велике дзеркало в зоні гардероба.



Поради дизайнера

Хоч маленька, та зручна

Чи можливо облаштувати маленьку кухню так, щоб забути про її розмір? Мабуть, ні. Але значно «розширити» за рахунок мудрої організації простору — можливо. І ось як.

Вбудована техніка

Вбудуйте все що можна: холодильник, мікрохвильову піч, духовку, посудомийку або пральну машину. Прихована за дверцятами техніка звільнить простір.

Висувні конструкції

Часто простір кухонних шаф використовується обмежено. Саме тому дизайнери пропонують висувні і відкидні конструкції. Зараз роблять висувні столи і навіть обробні дошки. На маленькій кухні на рахунок кожен сантиметр!

Рейлінги і полицки

Рейлінги подібні до планок, які розміщують над робочою поверхнею. Полички виконують ту саму функцію. На рейлінги можна по-



вішати начиння або посудини зі спеціями, на додаткових поличках розмістити декоративні прикраси.

**Арка
замість дверей**

Зробіть арку — це візуально розширить простір кухні. Якщо боїтеся поширювати по всій квартирі запахи їжі, просто використовуйте потужнішу витяжку: вона захищає від ароматів краще від будь-яких дверей.

Освітлення

Навісні лампочки, вбудовані в стелю світильники — те, що підійде найкраще. Доречі, точкові світильники в шафах будуть не тільки мати гарний вигляд, а й візуально збільшать простір.

Однотонні фасади

Доведеться відмовитися від фасадів з візерунками і декором. Однотонні глянцеві або матові, світле дерев'яні — то, що в сам раз для маленької кухні. Також варто уникати громіздких, таких, що привертають увагу, ручок. Полюбіть мінімалізм!

Навісним шафам — так!

Відмовитися від навісних шаф — це те, що найчастіше рекомендують власникам маленьких кухонь. Ми



не згодні: просто використовуйте їх розумно і надайте перевагу шафками зі скляними дверцятами та відкритим полицям.

**Двоконфорна
плита**

Якщо у вас не велика родина або ви не готуєте одночасно п'ять страв, не обов'язково ставити плиту на чотири конфорки. Цілоком вистачить двох.

Рулонні штори

Замість тюлю або важкої гардини рулонні штори? Так! Це звільнить простір і зробить його легшим.

**Декор з розумом
і смаком**

Не відмовляйтеся від декору, навіть якщо простору у вас зовсім небагато. Зараз модні грифельні дошки, яскраві акценти у вигляді текстилю теж не зашкодять.

Напохвати

**Від плям
Не залишиться
й сліду**

Часто навіть дорогі засоби для виведення плям не справляються з забрудненнями на ваших улюблених речах. Але вихід все-таки є. Весь секрет — у додаванні натуральних інгредієнтів під час прання, що допоможе впоратися із плямами будь-якої складності.



Головні переваги їх використання — доступність, ефективність і низький ризик зіпсувати тканину.

Основний метод боротьби з плямами

Він чудово підійде для усунення будь-яких плям. Додайте ложку харчової соди в миску з водою, покладіть туди забруднену річ і залиште на 30 хвилин. Потім просто виперіть в потрібному режимі в пральній машині.

Видалення жирних плям

Щойно ви помітили на одязі масну пляму, посипте її тальком або кукурудзяним крохмалем і залиште на ніч. Вранці просто промийте водою і виперіть у машинці.

Видалення плям від поту

Змішайте в пропорції 1:2 рідке мило і перекис водню і виперіть річ у пральній машинці. Або просто обробіть пляму цією сумішшю і залиште на годину. Потім сполосніть річ у холодній воді.

Видалення забруднень при щоденному пранні

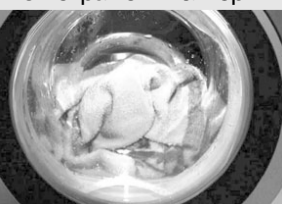
При пранні додайте склянку білого оцту. Цей прийом допоможе позбутися невеликих плям і запаху поту на одязі.

Видалення стійких плям

Слід подрібнити 5 таблеток звичайного аспірину і кинути його в машинку. Результат вас порадує!

Усунення бактерій

У цій справі немає нічого кращого за лимонний сік. Просто додайте його до прання. Цей спосіб очистить тканину і збереже яскравість кольорів.



20 речей, яких варто позбутися до Нового року

Чи часто ви відчуваєте емоційну напругу, страх, тягар невирішених проблем, провини, жаль про минуле? Якщо так, то саме час опанувати собою і згадати, що все це лише негативні думки, які заважають жити!

Звичайно, у всіх бувають непрості життєві обставини. Але потрібно пам'ятати, до чого варто прагнути кожен день.

1. Відпустіть думки, які заважають вам відчути свої сили і можливості.

2. Відпустіть почуття провини, яке заважає вам робити те, що ви справді хочете.

3. Відпустіть страх перед невідомим. Зробіть один маленький крок, і ви побачите, як новий шлях сам відкриється перед вами.

4. Відпустіть жаль. У певний момент життя думка «Мені все одно» була вам необхідна.

5. Відпустіть занепокоєння. Турбуватися — те ж саме, що просити про те, що вам не потрібне.

6. Відпустіть звинувачення на адресу інших людей. Самі несіть відповідальність за своє життя. Якщо вам щось не подобається, у вас є два варіанти: прийняти це або змінити.

7. Відпустіть думки про те, що з вами щось не так. Ви потрібні світу такими, якими є.

8. Відпустіть думки про те, що ваші мрії неважливі. Завжди прислухайтеся до голосу свого серця.

До настання Нового року залишилося зовсім небагато часу, а отже, саме час підбавити підсумки, ставити цілі і позбавлятися від усього зайвого, що заважає жити. І розмова сьогодні не про речі (хоча прибирання в оселі може мати приголомшливий результат!)

Популярна психологія

9. Відпустіть звичку постійно брати всі зобов'язання на себе. Не витрачайте на це всі сили, насамперед подбайте про себе. Тому що ви важливі.

10. Відпустіть думки про те, що всі інші щасливіші, успішніші і кращі, ніж ви. Ви є там, де вам потрібно бути. Ваш життєвий шлях розкривається для вас якомога краще.

11. Відпустіть думки про те, що все у світі можна розділити на правильне і неправильне, чорне і біле. Насолоджуйтеся контрастами і цінуйте різноманітність життя.

12. Відпустіть своє минуле. Настав час рухатися далі і розповісти нову історію.



13. Відпустіть думки про те, що ви не там, де повинні бути. Ви є саме там, де вам потрібно бути, щоб вирушити туди, куди ви хочете. Просто зрозумійте, куди ви хочете йти.

14. Відпустіть злість на колишніх коханих і сім'ю. Всі ми заслуговуємо щастя і любові. Якщо кохання закінчилося, це не означає, що його не було.

15. Відпустіть бажання зробити більше і бути чимось більшим. На сьогодні ви зробили краще, на що здатні, і цього достатньо.

16. Відпустіть бажання все знати наперед. Ви все дізнаєтеся, коли будете йти своїм шляхом.

17. Відпустіть проблеми

з грошима. Складіть план, щоб позбутися боргів, і зосередьтеся на своєму фінансовому благополуччі.

18. Відпустіть бажання врятувати або змінити людину. У кожного свій власний шлях. Найкраще, що ви можете зробити, — працювати над собою і припинити спрямовувати всю свою увагу на тих, хто поряд.

19. Відпустіть спроби отримати схвалення від когось. Ваша унікальність робить вас особливими.

20. Відпустіть ненависть до себе. Ви — це не ваша фігура і не цифра на вагах. Зрозумійте, хто ви, і пам'ятайте, що світ потребує вас такими, якими ви є. Цінуйте себе!

Рекордсмен

НАЙБІЛЬШИЙ В УКРАЇНІ КІТ ЖИВЕ У ДНІПРІ

У Дніпрі зареєстрували найбільшого кота в Україні. Ним став рудий мейн-кун на кличку Кекс. Вага тварини становить 11,6 кг, довжина — 1,21 м. Такі показники стали рекордними.

Повідомляють, що 5-річний Кекс їсть натуральну їжу, не гребує сухим кормом, має багато подруг і поступливий характер.

Серед котів породи мейн-кун він уперше став чемпіоном світу в півтора року і зараз має близько 300 кубків переможця різних виставок.

«Для мейн-куна мають бути характерними великі розміри. Вага — не менш як 10 кг і темперамент такого класу, як ви зараз бачите. Він не має бути диким, не повинен кидатися. Він може заразом тривожитися, оскільки камери ввімкнені і спалахи, проте він терпить — молодець. Терплячий кіт», — зазначив власник кота Володимир Нестеренко.



Варто знати

Наша мова калинова

НАЙПОШИРЕНІШІ МІФИ ПРО УКРАЇНСЬКУ МОВУ

Закінчення. Поч. у №№ за 16 і 23 листопада.

5. Українську мову складно вивчити

Особливо прикро це чути від людей, які народилися чи більшу частину свого життя живуть у незалежній Україні, навчалися в українських школах. Заважає цьому лише елементарне бажання вчити державну мову. Зараз є безліч мовних шкіл, курсів тощо, де можна легко і швидко хоча б на базовому рівні опанувати українську мову.

Як приклад, можна навести історії іноземців, які самостійно, живучи далеко за кордоном та не чуючи українську мову щодня, вивчили її та можуть легко нею спілкуватися.

Попри намагання впродовж століть знищити нашу мову, вона випросталась і зараз активно розвивається. Проте, за нею тягнеться шлейф стереотипів та міфів, які виникли внаслідок політики лінгвоциду української мови. Щоб позбутися їх, варто пам'ятати, що українська мова пройшла нелегкий шлях розвитку, і тільки від нас самих залежить її подальший розвиток. Тож

плекаймо і шануймо українську мову! Адже це означає національну ідентичність. Бо, як писала Ліна Костенко: «Нації вмирають не від інфаркту. Спочатку їм відбирає мову». Юрій Каленчук, філолог. За матеріалами ТСН.ua.

Поміркуйте

Сканворд «Лід»

СТОЛИЦЯ ШВЕЙЦАРІ	ОЗЕРО В ПІВНІЧНІ АМЕРИЦІ	ПОЛЬСЬК. КАРТОГРАФ	НАЦІОН. БАСКЕТБОЛЬНА АСОЦІАЦІЯ	ПОКРИВЛЯ З ТОНКИХ ДОЩОЧОК	АМЕР. ФАНТАСТ	ПОТРІБН. КИСЕНЬ СТАДІЯ МІТОЗУ	
→	↓	↓	↓	→	↓	↓	
ГЕРОЙ РОМАНУ Д.ДЕФО				РАЙСЬКЕ МІСЦЕ В ПУСТЕЛІ			
→				↓			
				СПІВАЧКА ... ТЕР-НЕР			
→				↓			
СТОЛИЦЯ ПЕРУ	ШМАТОК НЕЖИРНОЇ СВИНИНИ	ДВОРУЧНИЙ МЕЧ	"БЛЯТКО" КАПІТАНА НЕМО	ТРЬОХ-КОРПУСНА БУДІВЛЯ	ПОРОЖНИЙ ОРГАН ТІЛА		
→	↓	↓	↓	↓	↓		
НАДМІРНА ВТОМА		ДАВНЬОРУСЬКИЙ ВОЇН-ХВАЛЬКО				КОМПЛЕКТ ПОСУДУ АНГЛ. СЕТЕР	МУЗА ЛЮБОВНОЇ ПОВІСІ
→		↓				↓	↓
ОСТРІВ В ІТАЛІЇ					ПРИКРА ПОДІЯ		
→					↓		
ОЗЕРО В КАМЧАТСЬК. КРАЇ					ДОНЬКА ЗЕВСА	КОМПОЗИТОР ... ХАЧАТУР'ЯН	
→					↓	↓	
ОСНОВН. КОМПОЗИМЕНТ АЙСБЕРГА (ФОТО 2)				ДРОМЕДАР + БАКТРИАН			МІРА ДОВЖИНИ В ЛАТИНСЬК. АМЕРИЦІ
→				↓			↓
СНІП ЖИТНЬОЇ СОЛОМИ						СПУСКО-ВА ЧАСТИНА ЗВРОЇ	ЧАСТИНА ЗМАГАНЬ ОЛЯ У ЛАМПАДІ
→						↓	↓
ПОМИШК У СТАРІЙ ПОЛЬЩІ				ПРИЗ ПЕРЕМОЖЦЮ			
→				↓			

	2	РИМЛЯНИ-ВОЇНИ НА КОНЯХ			ФУТБОЛЬНИЙ КЛУБ З АФІН	ОРГАНІЗАЦІЯ УКР. НАЦІОНАЛІВ
		↓			↓	↓
		МІСТО В США				
		↓				
					НЕЛІТАЮЧИЙ ПТАХ АВСТРАЛІЇ (ФОТО 1)	
					↓	
		СЛІД ТОЛКИ ЗУБАСТА ПАСТКА				
		→				

Відповіді на сканворд «Тулумбас», надрукований 30 листопада

Р	О	Д	А	Л	І	С	К	А	Ц	Е
З	І	Р	С	Т	А	Р	Т	Е	Р	
М	А	Н	Е	Я	Р	А	Л	А	К	
Х	Н	О	К	Т	Р	У	Т			
Д	У	Е	Т						М	О
Н	И								Б	Р
О	У	Н							А	Т
І	К	Р	А						Я	С
А	А	А	Н						О	
О	Н	У	К		О	П	А	С	К	А
М	А	Т	О	Ч	К	А	Ф	А	Г	
Б	Е	Т	О	Н	А	Н	К	Е	Т	А
Г	М	І	Н	У	С	Р	О	Т		
А	Б	А	Т		Т	А	М	А	Р	А

Прислів'я про мову

- ✓ Мовивши слово, треба бути йому паном.
- ✓ Слово — не горобець, вилетить — не спіймаєш.
- ✓ Від красних слів язик не відсохне.
- ✓ Від солодких слів кислці не посолодшають.
- ✓ Від меча рана загоїться, а від лихого слова — ніколи.